



PAROS  
PAROS PRO

# MODE D'EMPLOI POUR VÉLO D'APPARTEMENT

## GARANTIE

Vous trouverez nos modalités de garantie dans la carte de garantie et service.

Si celle-ci ne vous a pas été livrée, veuillez la demander en appelant le numéro suivant :

+49 (0) 2234-9997-100.

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

### VEUILLEZ CONSERVER CES CONSIGNES DE SECURITE !

Avant d'utiliser le vélo d'appartement, lisez le mode d'emploi dans son intégralité.

Le propriétaire de l'appareil doit veiller à ce que tous les utilisateurs connaissent les consignes de sécurité ainsi que les signaux d'avertissement émis par l'appareil.

### ATTENTION

Afin de réduire tout risque de brûlure, d'incendie, d'électrocution ou de blessure :

- Si jamais, pendant une séance, vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou des étouffements, cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
- Exercez-vous à un rythme qui vous est agréable. Ne faites pas fonctionner l'appareil à plus de 80 tours/minute.
- Afin de mieux garder votre équilibre, saisissez les poignées du guidon pendant l'entraînement et lorsque vous montez et descendez de l'appareil.
- Ne portez pas de vêtements amples qui risqueraient de rester accrochés à des pièces de l'appareil.
- Ne tournez pas les pédales à la main.
- Avant chaque utilisation, assurez-vous que les poignées sont bien fixes.
- Veillez à ce qu'aucun objet ne tombe dans les orifices.
- Nettoyez les surfaces uniquement avec du savon et un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvant (cf. maintenance).
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 130 kg. En cas d'infraction à cette consigne, la garantie s'éteint.
- Le présent appareil est conçu uniquement pour une utilisation à domicile. Il est défendu de l'utiliser à des fins commerciales, dans une école ou tout autre établissement. En cas d'infraction à cette consigne, la garantie s'éteint.
- N'utilisez pas l'appareil dans un garage, un édifice extérieur, une piscine ou une salle de bain.
- Utilisez impérativement l'appareil comme décrit dans le présent mode d'emploi.



Les animaux domestiques et les enfants âgés de moins de 14 ans doivent toujours se tenir à une distance de sécurité d'au moins 3 mètres par rapport au vélo d'appartement.

Les enfants âgés de moins de 14 ans ne doivent en aucun cas utiliser l'appareil sans surveillance.

Les enfants de plus de 14 ans sont autorisés à utiliser l'appareil uniquement sous la surveillance d'un adulte.

Il faut impérativement veiller à ce que le vélo d'appartement soit utilisé dans des pièces chauffées (à température ambiante). Si l'appareil s'est trouvé exposé à des températures basses ou à une forte humidité, il faut attendre qu'il ait à nouveau atteint la température ambiante avant de le réutiliser.



PAROS  
PAROS PRO



## AVANT LE PREMIER EMPLOI

**FÉLICITATIONS !** Avec ce nouveau vélo d'appartement, vous avez acquis un appareil d'entraînement sur lequel vous pourrez vous exercer régulièrement et entretenir ainsi votre forme. En achetant ce vélo d'appartement, vous avez choisi l'équipement qui vous aidera de manière extrêmement efficace à atteindre vos objectifs de remise en forme. En vous entraînant régulièrement sur cet appareil, vous serez en mesure d'améliorer votre qualité de vie à maints égards.

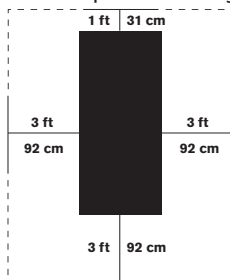
### AVANTAGES APPORTES PAR UN ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE :

- Perte de poids
- Cœur plus tonique
- Renforcement et affinement de la musculature
- Augmentation du tonus au quotidien

Toutefois, afin de bénéficier de ces atouts, il convient de s'entraîner régulièrement. Votre nouveau vélo d'appartement vous aidera à vaincre les obstacles qui vous ont empêché jusqu'alors d'améliorer votre endurance. Plus rien ne pourra désormais vous faire renoncer à votre entraînement, pas même la neige, la pluie ou l'obscurité. Le présent guide a pour vocation de vous fournir les rudiments nécessaires afin que vous soyez en mesure d'élaborer votre programme de remise en forme personnalisé.

### INSTALLATION DU VELO D'APPARTEMENT

Installez votre vélo d'appartement sur une surface plane. Un espace libre de deux mètres doit être laissé derrière votre appareil d'entraînement, un espace libre d'un mètre de chaque côté et de 30 cm sur le devant. Ne placez pas le vélo d'appartement devant des orifices d'aération ou de ventilation. N'installez pas l'appareil non plus dans un garage, une cour couverte, à proximité de l'eau ou à l'air libre.



# MONTAGE



## ⚠ ATTENTION

Pendant l'assemblage de votre vélo d'appartement, certaines opérations requièrent une attention particulière de votre part. Il est important que vous suiviez exactement les instructions de montage et que vous serriez fermement toutes les pièces. Si vous n'observez pas les instructions, il se peut que certaines pièces du cadre ne soient pas fixées, qu'elles se desserrent, puis se mettent à bouger pendant l'emploi. Pour éviter d'endommager votre vélo d'appartement, nous vous recommandons de reprendre la

notice de montage en mains, de la lire avec soin et de rectifier les erreurs que vous avez peut-être faites pendant l'assemblage.

Avant d'utiliser l'appareil, veuillez noter le nom du modèle et son numéro de série dans les champs prévus à cet effet ci-dessous.

Vous trouverez le numéro de série ainsi le nom du modèle sur le pied d'appui avant.

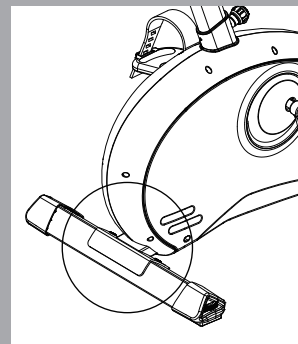
INSCRIVEZ LE NUMERO DE SERIE ET LE NOM DU MODELE :

NUMÉRO DE SÉRIE :

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

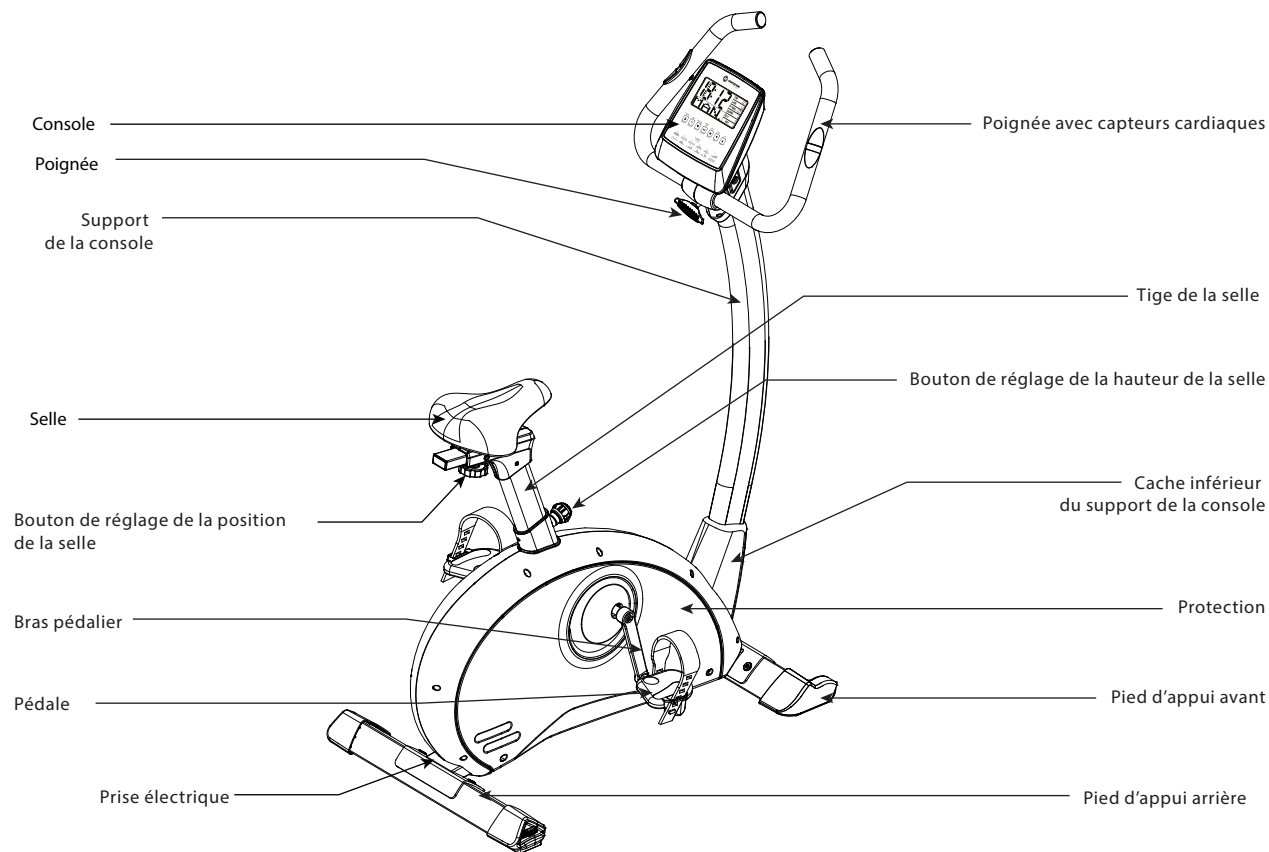
MODÈLE : VÉLO HORIZON  
FITNESS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|





PAROS PRO



PAROS PRO

## OUTILS FOURNIS :

- ☐ Clé Allen coudée 5mm
- ☐ Clé à fourche

## PIÈCES FOURNIES :

- ☐ 1 cadre principal
- ☐ 1 pied d'appui avant
- ☐ 1 pied d'appui arrière
- ☐ 1 console
- ☐ 1 support de console
- ☐ 1 cache bas du support de la console
- ☐ 1 guidon
- ☐ 1 cache droit et gauche du support de console
- ☐ 1 selle
- ☐ 1 tige de la selle
- ☐ 2 pédales avec harnais
- ☐ 1 câble électrique
- ☐ 1 sachet de vis

## AVANT LE MONTAGE

### DÉBALLAGE

Posez l'emballage sur une surface plane. Nous vous recommandons d'étaler un film plastique de protection sur le plancher afin d'éviter d'érafler le sol. Transportez et assemblez l'appareil avec précaution. N'ouvrez pas l'emballage s'il est couché sur le côté. Nous vous conseillons de déballer l'appareil à l'endroit où vous souhaitez l'utiliser. Risque de blessures si ces instructions ne sont pas observées.

REMARQUE : A chaque étape de montage, vous devez veiller à serrer légèrement tous les écrous et toutes les vis avant de les serrer à fond. Lors de l'assemblage, nous vous recommandons de graisser les filets des vis.



### BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des questions ou qu'il vous manque des pièces, appelez notre service clientèle au  
+49 (0) 2234 9997-500.

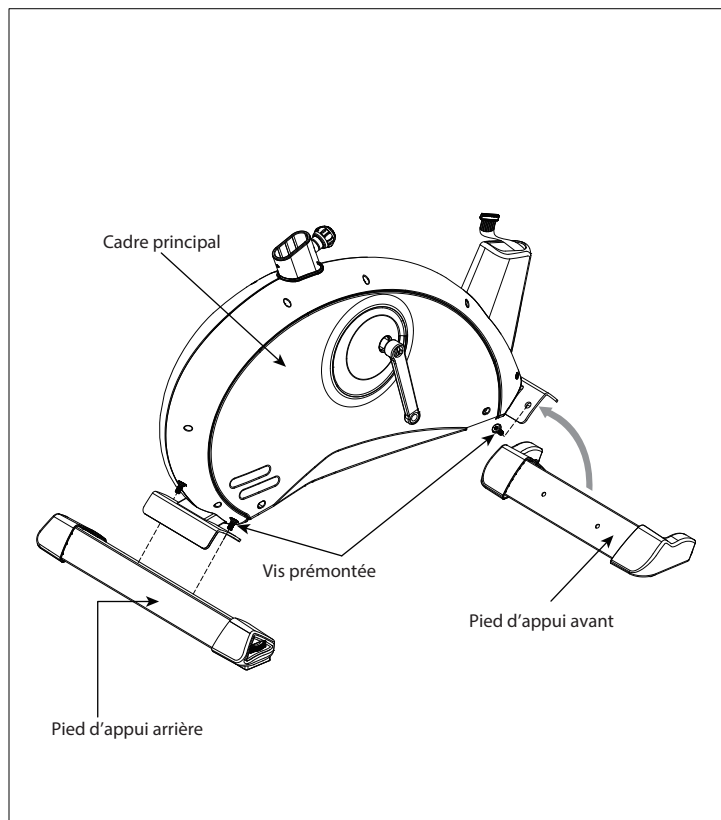


PAROS  
PAROS PRO

## ÉTAPE 1



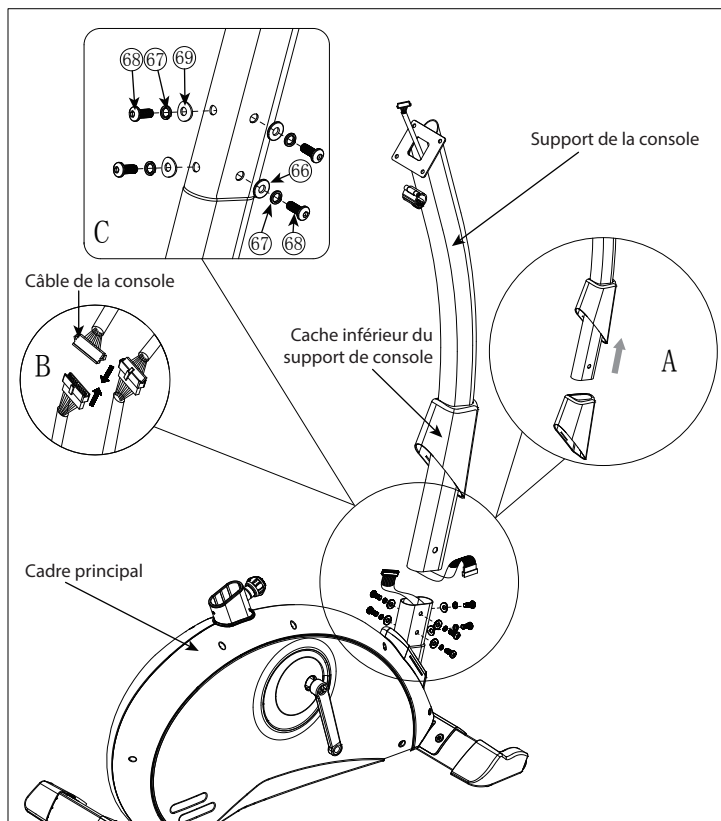
PAROS  
PAROS PRO



REMARQUE : Il n'y a pas de sachet de vis pour cette étape.

- A Fixez le pied d'appui arrière au cadre principal avec les 2 vis prémontées.
- B Procédez de même avec le pied d'appui avant.

## ÉTAPE 2



### SACHET DE VIS :



Vis (68)  
M8 x 15  
Quantité : 6



Rondelle courbée (69)  
Ø8 x Ø19 x 1.5T  
Quantité : 2



Rondelle élastique (67)  
Ø8  
Quantité : 6



Rondelle (66)  
Ø8 x Ø19 x 1.5T  
Quantité : 4

- A Emboîtez le cache du support de console du bas vers le haut sur le support.
- B Branchez le câble de la console et placez le dans le cadre principal de l'appareil.
- C Emboîtez le support de la console dans le cadre et fixez-le avec les vis prémontées et les rondelles (voir dessin).
- D Remettez le cache en place sur le cadre principal

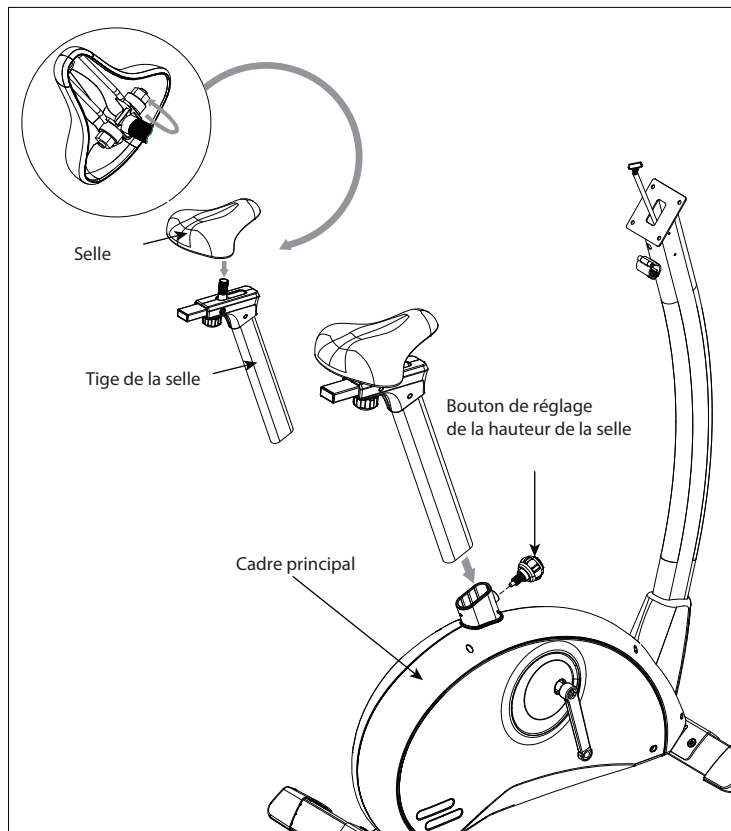


PAROS  
PAROS PRO

## ÉTAPE 3



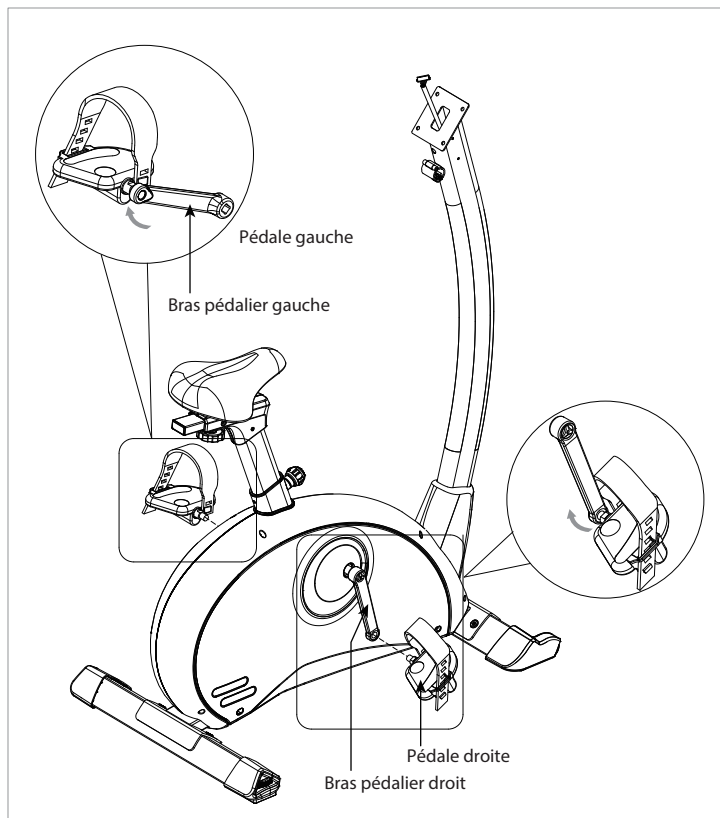
PAROS  
PAROS PRO



REMARQUE : Il n'y a pas de sachet de vis pour cette étape.

- A Fixez la selle à la tige de la selle.
- B Sortez le bouton de réglage de la hauteur de la selle avant d'emboîtez la tige dans le cadre principal.

## ÉTAPE 4



REMARQUE : Il n'y a pas de sachet de vis pour cette étape.

- A Assemblez la pédale droite au bras de pédalier droit à l'aide de la clé à fourche livrée en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.
- B Procédez de la même manière avec le côté gauche mais en tournant cette fois-ci dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

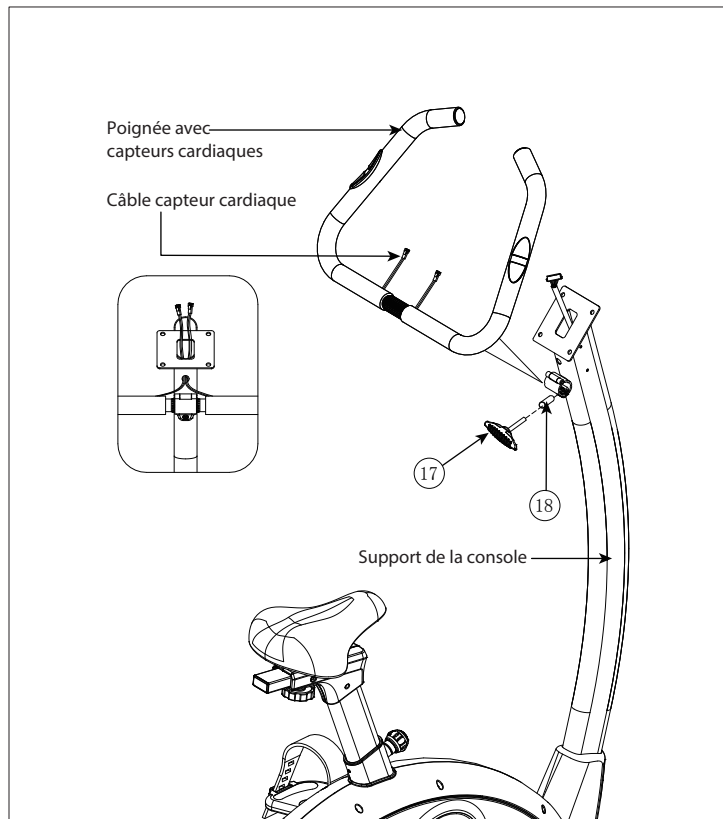


PAROS  
PAROS PRO

## ÉTAPE 5



PAROS  
PAROS PRO



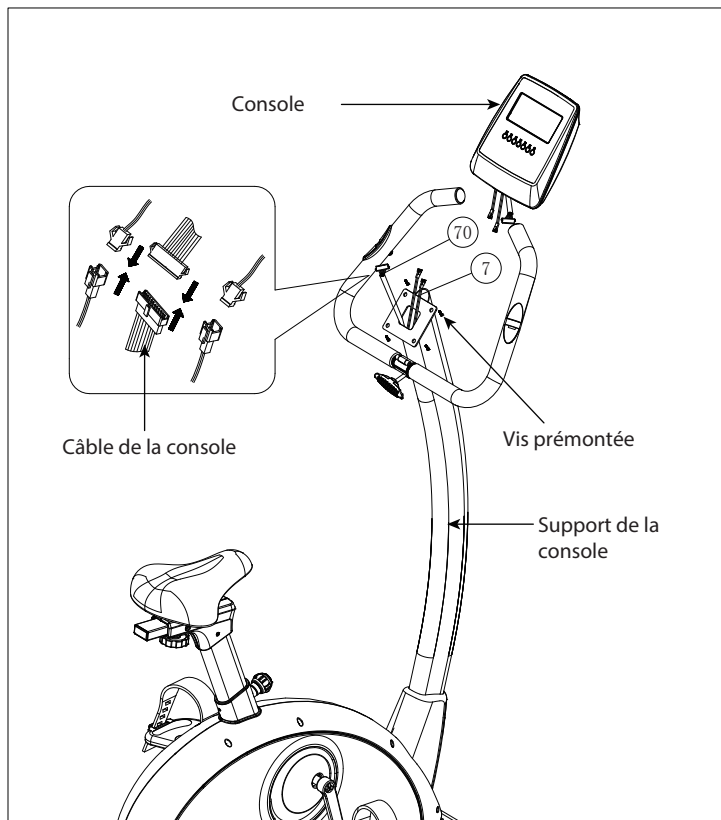
### SACHET DE VIS :

 Poignée (17)  
M8 x 55mm  
Quantité : 1

 Douille (18)  
Ø8 x Ø13 x 35mm  
Quantité : 1

- A Faites sortir le câble des capteurs cardiaques par l'ouverture prévue à cet effet dans le support de la console.
- B Fixez les poignées comprenant les capteurs avec une douille (18) et la poignée (17).

## ÉTAPE 6



REMARQUE : Il n'y a pas de sachet de vis pour cette étape.

- A Branchez le câble de la console à la console et remettez le câble doucement dans le support de la console.
- B Fixez la console à l'aide des 4 vis préinstallées sur le support de la console.

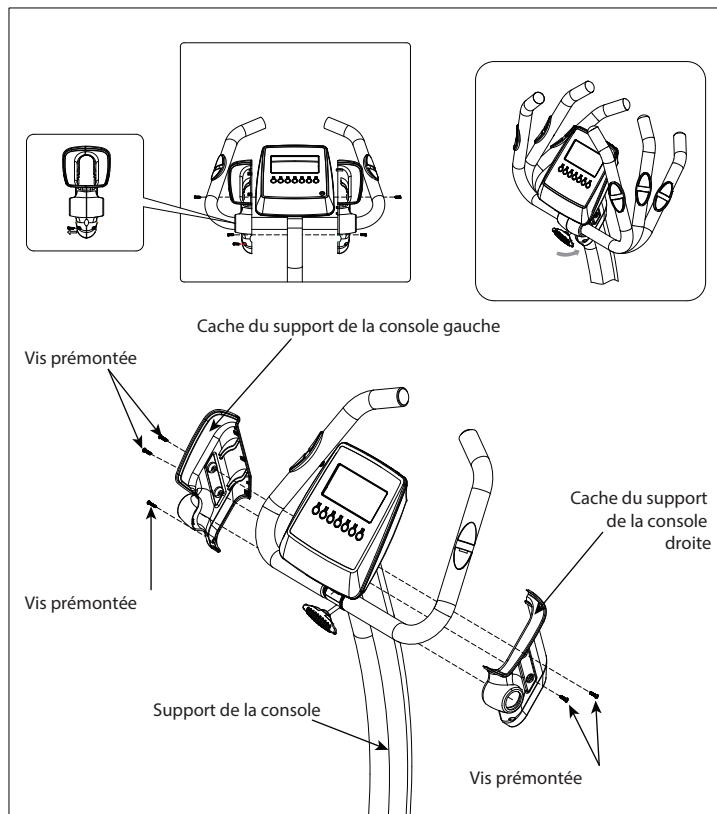


PAROS  
PAROS PRO

## ÉTAPE 7



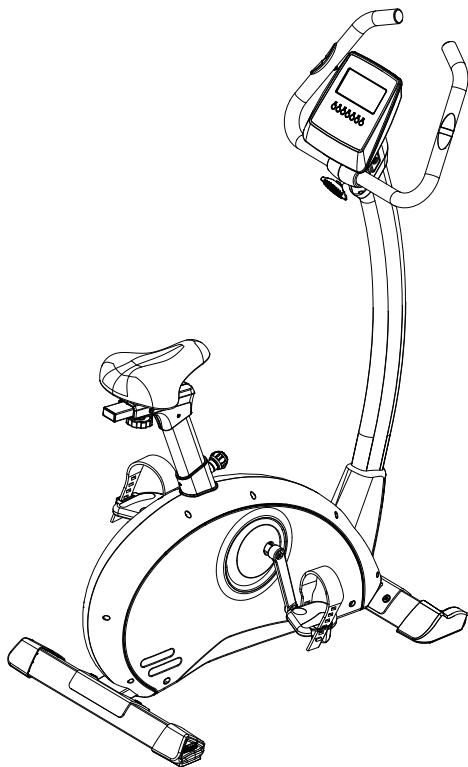
PAROS  
PAROS PRO



**REMARQUE :** Il n'y a pas de sachet de vis pour cette étape.

- A Fixez les caches droit et gauche au support de la console à l'aide des vis préinstallées.
- B Branchez l'appareil avec la prise électrique au secteur.

## ÉTAPE 8



### MONTAGE TERMINÉ !

PAROS & PAROS PRO

Poids maximum utilisateur : 136 kg / 300 lbs

Poids de l'appareil : 31 kg / 68 lbs

Dimensions : 103 x 60 x 153 cm / 41" x 23" x 53"



PAROS PRO  
SHOWN



# UTILISATION DU VÉLO D'APPARTEMENT

## REGLAGE DE LA SELLE

Pour ajuster la hauteur de la selle, vous devez tourner le bouton de réglage jusqu'à ce que la vis soit débloquée. Vous pouvez alors déboîter le bouton et régler la selle à la bonne hauteur afin que vous puissiez pédaler avec aisance. Pour savoir si la selle est correctement réglée, appuyez à fond sur une pédale ; la jambe doit être tendue et le genou légèrement plié. Pour resserrer la vis, tournez le bouton de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre.

Remarque : Ne vous asseyez pas sur la selle quand vous réglez sa hauteur !

## REGLAGE DU GUIDON

Pour régler le guidon, vous devez tourner le bouton de réglage jusqu'à ce que la vis soit débloquée. Vous pouvez alors enlever le bouton et placer le guidon à la position souhaitée. Pour resserrer la vis, tournez le bouton de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre.

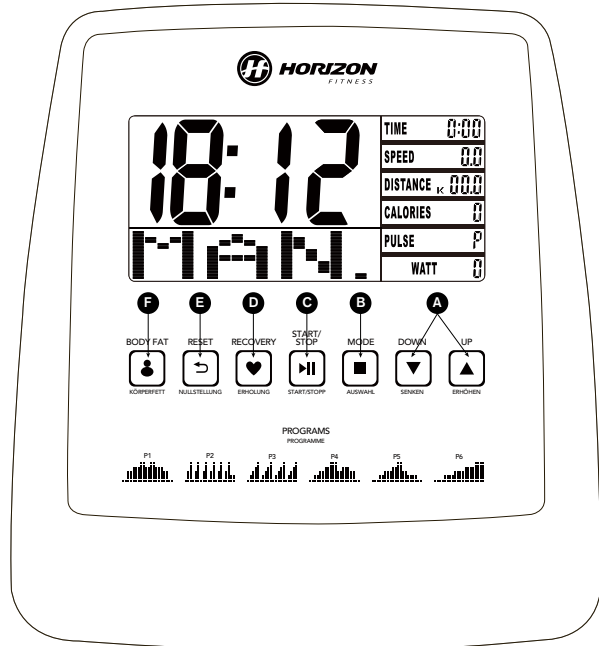
## ATTENTION

N'utilisez pas le vélo d'appartement si l'adaptateur est endommagé et si l'appareil présente des défauts.

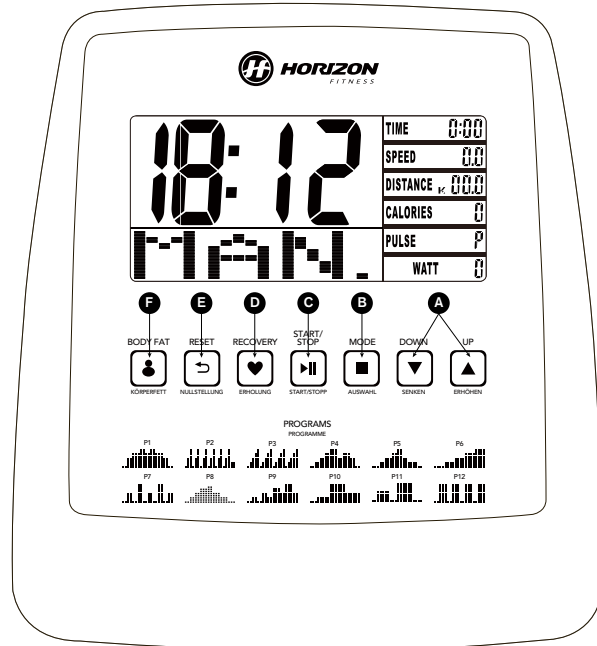
## ATTENTION

Soyez prudent lors du transport. Si besoin, faites-vous aider par une seconde personne pour déplacer le vélo.

## AFFICHAGE CONSOLE PAROS



## AFFICHAGE CONSOLE PAROS PRO



PAROS  
PAROS PRO

## PAROS & PAROS PRO MODE D'EMPLOI DE LA CONSOLE



PAROS  
PAROS PRO

### A) TOUCHES UP/DOWN AUGMENTER & DIMINUER

- 1) Servent à augmenter et diminuer des valeurs.
- 2) Servent à faire défiler différentes options de menu que vous pouvez sélectionner.
- 3) Servent à élever et réduire la résistance.

### B) TOUCHE MODE

- 1) Sert à changer l'affichage et confirmer des saisies/réglages.
- 2) A la fin d'une mesure de masse grasse corporelle, presser la touche MODE pour changer l'affichage.

### C) TOUCHE START/STOP

Pour lancer et interrompre l'entraînement.

### D) TOUCHE RECOVERY (REPOS)

Quand des données de fréquence cardiaque sont disponibles, vous pouvez presser la touche RECOVERY pour lancer la fonction de repos. (Pour en savoir plus sur cette fonction, veuillez vous reporter à la page 20).

### E) TOUCHE RESET (REMISE À ZÉRO)

Pressez cette touche si vous souhaitez remettre toutes les valeurs à zéro. Tenez la touche RESET enfoncée pendant 3 secondes pour remettre toutes les valeurs du système à zéro.

### F) TOUCHE BODY FAT (GRAISSE CORPORELLE)

Sert à déterminer la part de la masse grasse corporelle et l'index de masse corporelle (IMC). (Pour en savoir plus, reportez-vous à la page 20)

### PARAMÉTRAGE DES DONNÉES PERSONNELLES

La console est en mesure de mémoriser vos données personnelles, telles que le nom, le sexe, l'âge et le poids. Cette fonction vous permet de commencer plus vite votre entraînement. Pour mémoriser vos données, suivez la procédure suivante :

- 1) Choisissez un utilisateur entre 1 et 4.
- 2) Entrez votre sexe.
- 3) Saisissez votre âge.
- 4) Entrez votre poids.
- 5) La console peut mémoriser les données de 4 personnes différentes et vous offre la possibilité d'adapter à tout moment vos données personnelles.

### DÉMARREZ VOTRE ENTRAÎNEMENT

- 1) Assurez-vous que l'appareil est branché sur le secteur.
- 2) Pressez la touche MODE pour appeler le menu principal après avoir saisi vos données personnelles.
- 3) Pressez les touches UP/DOWN pour sélectionner un programme d'entraînement, puis confirmez votre sélection avec la touche MODE.
- 4) Pour sélectionner un programme préinstallé, sélectionnez un programme et pressez la touche MODE.
- 5) Après avoir choisi un programme d'entraînement, utilisez les touches UP/DOWN pour définir la durée de votre séance d'exercice.
- 6) Pressez la touche START pour commencer l'entraînement.

### DÉMARRAGE RAPIDE

- 1) Assurez-vous que l'appareil est branché sur le secteur.
- 2) Pressez la touche START pour débiter l'entraînement.

## MANUEL (MANUAL)

Dans le menu principal, sélectionnez l'option Manuel et pressez la touche START pour commencer l'entraînement.

## CARDIAQUE HRC

- 1) Saisissez vos données personnelles, puis appelez le menu principal.
- 2) Dans le menu principal, sélectionnez le programme HRC et pressez la touche MODE.
- 3) Choisissez un pourcentage de votre fréquence cardiaque cible (55%, 75% ou 90%) ou bien saisissez votre fréquence cardiaque personnelle entre 30 et 230.

## PROGRAMME PERSONNALISÉ (USER PROGRAM)

- 1) Dans le menu principal, sélectionnez le programme USER et utilisez les touches UP/DOWN et MODE pour définir votre entraînement personnalisé.
- 2) Pressez pendant 3 secondes la touche MODE pour valider vos réglages.

## REPOS (WORKOUT RECOVERY)

Après vous être entraîné pendant quelques temps (au moins 30 secondes), pressez la touche RECOVERY. Une fois la touche actionnée, l'ordinateur doit mesurer votre fréquence cardiaque pendant 60 secondes. A cette fin, placez vos mains sur les capteurs tactiles. Au bout de 60 secondes, l'ordinateur évalue votre condition physique et affiche votre niveau de forme entre F1 et F6. (Il s'agit-là d'un quotient de forme, F1 étant le meilleur résultat). Appuyez sur la touche RECOVERY pour retourner au menu principal.

## MESURE GRAISSE CORPORELLE (BODY FAT)

- 1) Pressez la touche BODY FAT, puis appelez le menu principal pendant votre entraînement.
- 2) Sélectionnez un utilisateur entre U1 et U4, puis pressez la touche START.
- 3) Tenez vos mains sur les deux capteurs tactiles des poignées pendant 8 à 10 secondes. Le résultat de la mesure (pourcentage et IMC) est affiché pendant 30 secondes sur l'écran à cristaux liquides.

## IMC (BODY MASS INDEX)

| IMC    | FAIBLE | FAIBLE/MOYEN | MOYEN     | MOYEN/ÉLEVÉ |
|--------|--------|--------------|-----------|-------------|
| MESURE | <20    | 20-24        | 24.1-26.5 | >26.5       |

## GRAISSE CORPORELLE :

| GRAISSE % | (-) FAIBLE | (+) FAIBLE/MOYEN | ▲ MOYEN | ◆ MOYEN/ÉLEVÉ |
|-----------|------------|------------------|---------|---------------|
| HOMME     | <13%       | 13%-25.9%        | 26%-30% | >30%          |
| FEMME     | <23%       | 23%-35.9%        | 36%-40% | >40%          |

## PROGRAMME WATTS (UNIQUEMENT SUR PAROS PRO) (WATTS CONTROL)

Entrez vos données personnelles, puis sélectionnez votre entraînement.

- 2) Dans le menu principal, sélectionnez le programme WATT et pressez la touche MODE.
- 3) Ajustez le nombre de watts voulu en utilisant les touches UP/DOWN.
- 4) Une fois les réglages terminés, pressez la touche START.

## MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

Après quelques minutes sans utiliser votre appareil, la console se met automatiquement en mode économie d'énergie. Elle se rallume en cliquant sur n'importe quelle touche.

## CALENDRIER ET HORLOGE

endant que la console est allumée, vous pouvez régler l'heure et la date à l'aide des touches UP & DOWN et validez avec MODE.



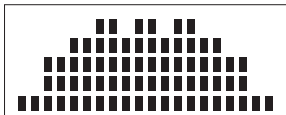
PAROS  
PAROS PRO

## PROGRAMMES PRÉDÉFINIS PAROS & PAROS PRO

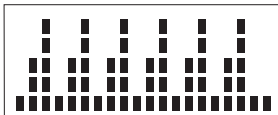


PAROS  
PAROS PRO

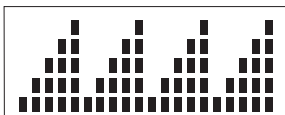
- P1 (PERTE DE POIDS) : Il s'agit du programme idéal pour perdre du poids car il alterne les résistances fortes et faibles tout en restant dans la zone d'élimination des graisses.



- P2 (INTERMITTENT) : Ce programme améliore votre force, rapidité et endurance en alternant les temps exigeant une résistance faible et une résistance forte.



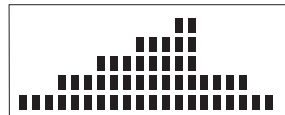
- P3 (BRÛLEUR DE GRAISSE) : L'alternance entre les résistances fortes et faibles vous aide efficacement à éliminer les graisses.



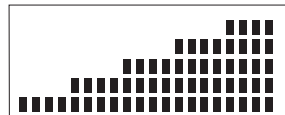
- P4 (MONTAGNE) : Ce programme améliore votre puissance et votre endurance en augmentant la résistance à des valeurs extrêmes, ce afin de simuler les conditions extérieures les plus difficiles.



- P5 (ATHLÉTIQUE) : Il s'agit d'un programme d'entraînement complet pour renforcer votre condition physique.

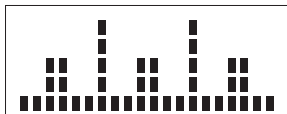


- P6 (EXTRÊME) : Dans ce programme, la résistance est augmentée de manière constante et progressive. Il s'adresse aux utilisateurs entraînés qui désirent renforcer leur musculature et se dépasser physiquement.

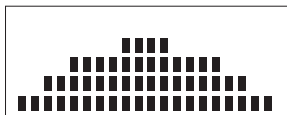


## PROGRAMMES PRÉDÉFINIS (UNIQUEMENT PAROS PRO)

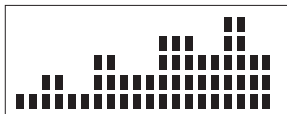
- P7 (APRÈS L'EFFORT) : A la fin d'une séance d'exercice intense, permettez à vos muscles de récupérer sans cesser complètement l'effort et ainsi brûler encore quelques calories.



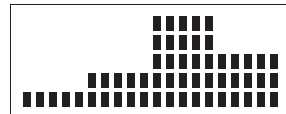
- P8 (PLATEAU) : Ce programme simule une ascension en montagne en augmentant et réduisant par palier la résistance.



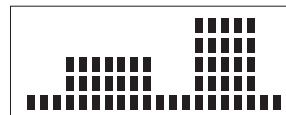
- P9 (INTERMITTENT BRÛLE GRAISSE) : Ce programme simule des montées de collines et des traversées de vallées et augmente peu à peu la résistance afin de vous permettre d'atteindre votre objectif quotidien.



- P10 (COURSE ALPINE) : Ce programme améliore votre force, rapidité et endurance en alternant les temps exigeant une résistance faible, forte et extrême.



- P11 (JOGGING) : Ce programme simule une séance de jogging. Il sert à augmenter l'endurance et le métabolisme.



- P12 (ENDURANCE) : Ce programme alterne les résistances hautes et basses en augmentant progressivement la durée des phases de haute résistance. De la sorte, la fréquence cardiaque est augmentée progressivement.



PAROS  
PAROS PRO

## CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE



PAROS  
PAROS PRO

### AFFICHAGE D'INFORMATION

Votre vélo d'appartement Horizon Fitness dispose de deux options pour recueillir la fréquence cardiaque. Soit vous optez pour les poignées équipées de capteurs tactiles cardiaques, soit vous utilisez la ceinture thoracique afin de pouvoir mouvoir les bras à votre guise pendant l'entraînement.

### CAPTEURS CARDIAQUES TACTILES

Les capteurs cardiaques tactiles se trouvent sur les poignées. Placez la paume de vos mains directement sur les capteurs tactiles. Afin d'afficher votre tension cardiaque, vous devez poser les deux mains sur les capteurs. N'exercez aucune force immodérée sur les capteurs sans quoi vous augmentez votre pression sanguine. Prenez les capteurs tactiles en main jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque s'affiche, puis relâchez-les sans quoi, à la longue, vous risquez d'obtenir des mesures irrégulières.

### CEINTURE THORACIQUE SANS FIL (EN OPTION)

Avant de boucler la ceinture thoracique, vous devez humidifier les deux électrodes en caoutchouc avec de l'eau. Positionnez la ceinture sous la cage thoracique ou bien sous le muscle pectoral, le logo dirigé vers l'extérieur, exactement sur le sternum. REMARQUE : la ceinture thoracique doit être placée de manière ferme et correcte afin d'envoyer des données précises et constantes. En effet, si elle est trop lâche, il se peut qu'une fréquence cardiaque irrégulière soit affichée.

### ATTENTION !

La fonction de fréquence cardiaque n'est pas une fonction technico-médicale. De nombreux facteurs sont susceptibles d'influencer la mesure de la fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque mesurée n'est fournie qu'à des fins d'information pour l'entraînement. Si vous vous sentez essoufflé ou fatiguez, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.

## RECOMMANDATIONS

AVANT DE COMMENCER À VOUS ENTRAÎNER, VEUILLEZ CONSULTER VOTRE MÉDECIN.

### FRÉQUENCE

L'ordre des cardiologues américains recommande un entraînement à raison de 3 ou 4 fois par semaine pour maintenir votre système cardio-vasculaire en bon état. Si vous vous fixez d'autres objectifs comme par exemple perdre du poids ou augmenter votre masse musculaire, vous atteindrez votre objectif en vous entraînant plus fréquemment. Dans tous les cas, le sport devrait devenir une habitude régulière dans votre vie quotidienne, et vous réservez un moment privilégié de votre journée pour effectuer tranquillement votre entraînement va vite devenir une routine.

### DURÉE

Pour un entraînement d'endurance, la durée devrait être de 24 à 60 minutes. Démarrez lentement votre training. Si vous reprenez une activité sportive après de nombreuses années, veuillez à commencer lentement, par des petites séances de 5 minutes : votre corps a besoin de temps pour se réhabituer à une activité sportive. Si vous souhaitez diminuer votre poids, nous vous conseillons d'augmenter la durée d'entraînement en maintenant un niveau de résistance bas. Une durée de 48 minutes minimum vous permettra de perdre du poids rapidement.

### INTENSITÉ

L'intensité de votre entraînement dépend surtout des objectifs que vous vous êtes fixés. Dans tous les cas, commencez lentement puis augmentez peu à peu la durée de vos séances et les résistances.



PAROS  
PAROS PRO



## MAINTENANCE

### QUEL ENTRETIEN RÉGULIER EST NÉCESSAIRE ?

Nos vélos d'appartement sont dotés de roulements fermés. C'est pourquoi il n'est pas nécessaire de les graisser. Le principal entretien consiste à nettoyer la sueur après chaque entraînement.

### COMMENT NETTOYER MON VÉLO D'APPARTEMENT

Nettoyez-le uniquement avec de l'eau et du savon ; n'appliquez jamais de solvant sur les surfaces en matière plastique.

Un nettoyage régulier de votre appareil d'entraînement et de son environnement vous permettra d'éviter des problèmes de maintenance et des appels au service d'assistance. C'est la raison pour laquelle nous vous conseillons de respecter le plan d'entretien suivant.

### APRES CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

Débranchez l'appareil en retirant le câble électrique de la prise.

- Nettoyez le vélo d'appartement avec un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants. Ils pourraient endommager l'appareil.
- Vérifiez le câble électrique. Contactez Horizon Fitness si le câble est endommagé.
- Assurez-vous que le câble électrique n'est pas coincé sous l'appareil ou ailleurs.

### REMARQUE :

La qualité de ce vélo peut être entretenue de nombreuses années si les pièces endommagées ou usagées sont remplacées immédiatement. Prenez donc soin de cet appareil et vérifiez son état de manière régulière. N'hésitez pas à changer les pièces usagées rapidement.

## ATTENTION

L'appareil n'est plus sous tension seulement une fois que le câble électrique a été retiré de la prise.

### CHAQUE SEMAINE

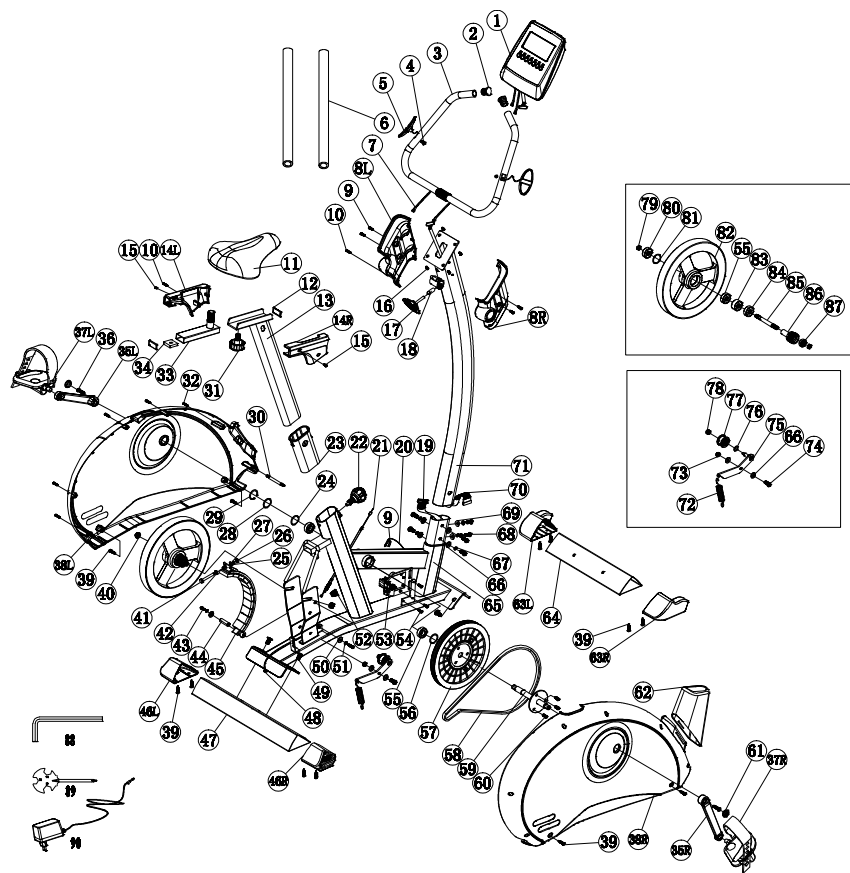
Nettoyer le vélo d'appartement en procédant de la manière suivante :

- Arrêtez le vélo d'appartement et débranchez-le.
- Éloignez votre appareil de son emplacement habituel.
- Essuyez ou aspirez toutes les impuretés et poussières ayant pu s'amonceler sous l'appareil.
- Placez le vélo d'appartement de nouveau à son emplacement habituel.

### CHAQUE MOIS

- Assurez-vous que toutes les vis et pédales sont bien serrées.
- Nettoyez la poussière accumulée des pédales.

# PAROS VUE ÉCLATÉE



## PAROS NOMENCLATURE DES PIÈCES DÉTACHÉES (EN ANGLAIS UNIQUEMENT)

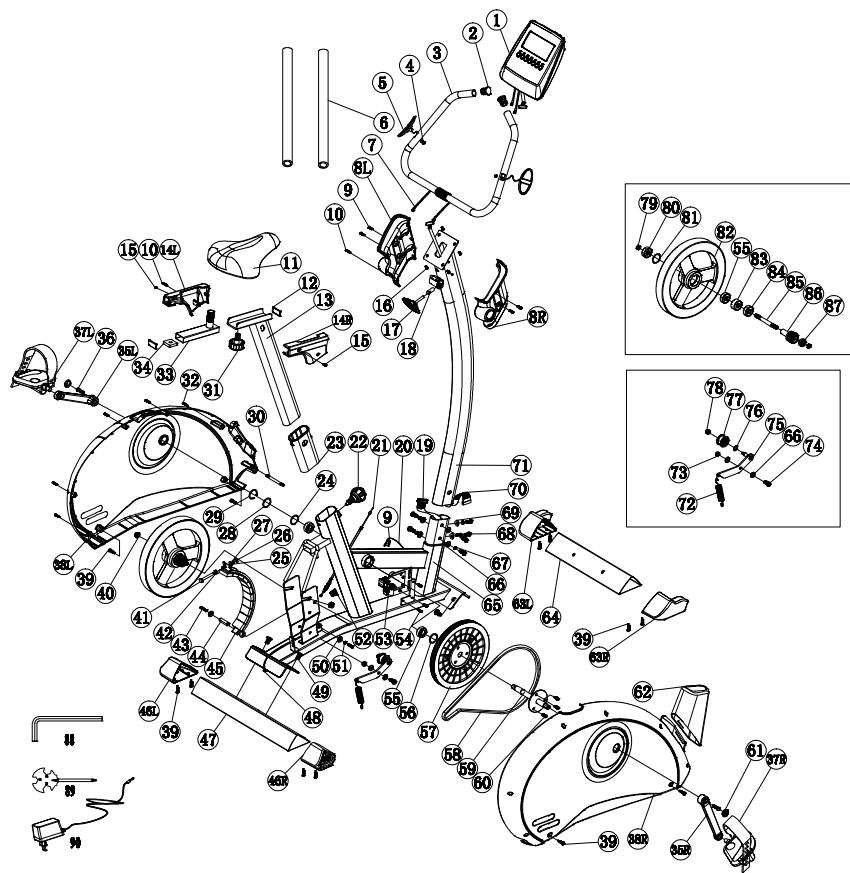
| N°  | DESCRIPTION                               |
|-----|-------------------------------------------|
| 1   | COMPUTER                                  |
| 2   | END CAP FOR FIXED HANDLEBAR               |
| 3   | HANDLEBAR                                 |
| 4   | M3.5*20 SELF-TAPING SCREW                 |
| 5   | HANDLE PULSE PAD                          |
| 6   | HANDLEBAR SPONGE                          |
| 7   | HANDLE PULSE CABLE                        |
| 8L  | COMPUTER PLASTIC COVER LEFT               |
| 8R  | COMPUTER PLASTIC COVER RIGHT              |
| 9   | M5X12MM BLACK SCREW                       |
| 10  | M4X15MM SELF-TAPING SCREW                 |
| 11  | SADDLE(SB-27)                             |
| 12  | END CAP                                   |
| 13  | SEAT POST                                 |
| 14L | SEAT PLASTIC COVER LEFT                   |
| 14R | SEAT PLASTIC COVER RIGHT                  |
| 15  | SCREW FOR SLIDE SEAT                      |
| 16  | M5X12MM NICKEL PLATING SCREW FOR COMPUTER |
| 17  | T SHARP KNOB(LD15)                        |
| 18  | TUBE SPACER                               |
| 19  | LOWER COMPUTER CABLE                      |
| 20  | SENSOR                                    |
| 21  | OUT CABLE                                 |
| 22  | ROUND HEAD PULL PIN                       |
| 23  | INNER PLASTIC COVER                       |

| N°  | DESCRIPTION                  |
|-----|------------------------------|
| 24  | Φ17XΦ22X1T WASHER            |
| 25  | Φ6.5XΦ25X1T PLASTIC WASHER   |
| 26  | M6 NUT                       |
| 27  | Φ6.5XΦ19X1.5T WASHER         |
| 28  | Φ17.5XΦ22X0.5T CURVED WASHER |
| 29  | JUMP RING                    |
| 30  | CONNECTING LINK              |
| 31  | SEAT HIGH ADJUSTABLE KNOB    |
| 32  | M4.5X25MM SELF-TAPING SCREW  |
| 33  | SLIPING TUBE                 |
| 34  | SLIPING TUBE FIXED NUT       |
| 35L | CRANK LEFT                   |
| 35R | CRANK RIGHT                  |
| 36  | HEXAGON BOLT                 |
| 37L | FOOTPLATE LEFT               |
| 37R | FOOTPLATE RIGHT              |
| 38L | CHAIN COVER LEFT             |
| 38R | CHAIN COVER RIGHT            |
| 39  | M5X15MM SCREVV               |
| 40  | M10XP1.25 NUT                |
| 41  | ALLEN BOLT                   |
| 42  | M6 HEX NUT                   |
| 43  | HEXAGON BOLT                 |
| 44  | FLYWHEELCOMPLETE MANDRIL     |
| 45  | FLYWHEEL COMPLETE            |

| N°  | DESCRIPTION                       |
|-----|-----------------------------------|
| 46L | REAR STABILIZER BAR END CAP LEFT  |
| 46R | REAR STABILIZER BAR END CAP RIGHT |
| 47  | REAR STABILIZER BAR               |
| 48  | DC CABLE                          |
| 49  | FLAT HEAD HEXAGON BOLT            |
| 50  | Φ6XΦ13X1.5T FLAT WASHER           |
| 51  | SPRING WASHER                     |
| 52  | TAPER SPRING                      |
| 53  | MOTOR                             |
| 54  | M5X15MM SCREW                     |
| 55  | 6003 2RS BEARING                  |
| 56  | Φ17XΦ22X2T WASHER                 |
| 57  | Φ240 BELT WHEEL                   |
| 58  | BELT                              |
| 59  | PEDAL AXLE                        |
| 60  | M8X15MM BLACK ALLEN BOLT          |
| 61  | CRANK END CAP                     |
| 62  | MAIN POST PLASTIC COVER           |
| 63L | FRONT STABILIZER END CAP LEFT     |
| 63R | FRONT STABILIZER END CAP RIGHT    |
| 64  | FRONT STABILIZER BAR              |
| 65  | MAIN FRAME                        |
| 66  | Φ8XΦ19X1.5T FLAT WASHER           |
| 67  | Φ8 SPRING WASHER                  |
| 68  | M8X15MM NICKEL PLATING ALLEN BOLT |

| N° | DESCRIPTION               |
|----|---------------------------|
| 69 | Φ8XΦ19X1.5T CURVED WASHER |
| 70 | UPPER COMPUTER CABLE      |
| 71 | MAIN POST                 |
| 72 | Φ2.0X28 BLACK SPRING      |
| 73 | M8X5T WHITE ZINC HEX NUT  |
| 74 | M8X20 ALLEN BOLT          |
| 75 | AXLE FOR IDLER            |
| 76 | CURVED WASHER             |
| 77 | IDLER                     |
| 78 | M8 NICKEL PLATING NUT     |
| 79 | M10X4TXP1.25 HEX NUT      |
| 80 | 6300 2RS BEARING          |
| 81 | Φ30XΦ34X1T WASHER         |
| 82 | Φ280 MAGNETIC FLYWHEEL    |
| 83 | ONE DIRECTION BEARING     |
| 84 | 6203 2RS BEARING          |
| 85 | FLYWHEEL MANDRIL          |
| 86 | SMALL RATCHET WHEEL       |
| 87 | 6000 2RS BEARING          |
| 88 | ALLEN KEY WRENCH          |
| 89 | COMBINATION WRENCH        |
| 90 | ADAPTOR                   |

# PAROS PRO VUE ÉCLATÉE



## PAROS PRO NOMENCLATURE DES PIÈCES DÉTACHÉES (EN ANGLAIS UNIQUEMENT)

| N°  | DESCRIPTION                               |
|-----|-------------------------------------------|
| 1   | COMPUTER                                  |
| 2   | END CAP FOR FIXED HANDLEBAR               |
| 3   | HANDLEBAR                                 |
| 4   | M3.5*20 SELF-TAPING SCREW                 |
| 5   | HANDLE PULSE PAD                          |
| 6   | HANDLEBAR SPONGE                          |
| 7   | HANDLE PULSE CABLE                        |
| 8L  | COMPUTER PLASTIC COVER LEFT               |
| 8R  | COMPUTER PLASTIC COVER RIGHT              |
| 9   | M5X12MM BLACK SCREW                       |
| 10  | M4X15MM SELF-TAPING SCREW                 |
| 11  | SADDLE(SB-27)                             |
| 12  | END CAP                                   |
| 13  | SEAT POST                                 |
| 14L | SEAT PLASTIC COVER LEFT                   |
| 14R | SEAT PLASTIC COVER RIGHT                  |
| 15  | SCREW FOR SLIDE SEAT                      |
| 16  | M5X12MM NICKEL PLATING SCREW FOR COMPUTER |
| 17  | T SHARP KNOB(LD15)                        |
| 18  | TUBE SPACER                               |
| 19  | LOWER COMPUTER CABLE                      |
| 20  | SENSOR                                    |
| 21  | OUT CABLE                                 |
| 22  | ROUND HEAD PULL PIN                       |
| 23  | INNER PLASTIC COVER                       |

| N°  | DESCRIPTION                  |
|-----|------------------------------|
| 24  | Φ17XΦ22X1T WASHER            |
| 25  | Φ6.5XΦ25X1T PLASTIC WASHER   |
| 26  | M6 NUT                       |
| 27  | Φ6.5XΦ19X1.5T WASHER         |
| 28  | Φ17.5XΦ22X0.5T CURVED WASHER |
| 29  | JUMP RING                    |
| 30  | CONNECTING LINK              |
| 31  | SEAT HIGH ADJUSTABLE KNOB    |
| 32  | M4.5X25MM SELF-TAPING SCREW  |
| 33  | SLIPING TUBE                 |
| 34  | SLIPING TUBE FIXED NUT       |
| 35L | CRANK LEFT                   |
| 35R | CRANK RIGHT                  |
| 36  | HEXAGON BOLT                 |
| 37L | FOOTPLATE LEFT               |
| 37R | FOOTPLATE RIGHT              |
| 38L | CHAIN COVER LEFT             |
| 38R | CHAIN COVER RIGHT            |
| 39  | M5X15MM SCREVV               |
| 40  | M10XP1.25 NUT                |
| 41  | ALLEN BOLT                   |
| 42  | M6 HEX NUT                   |
| 43  | HEXAGON BOLT                 |
| 44  | FLYWHEELCOMPLETE MANDRIL     |
| 45  | FLYWHEEL COMPLETE            |

| N°  | DESCRIPTION                       |
|-----|-----------------------------------|
| 46L | REAR STABILIZER BAR END CAP LEFT  |
| 46R | REAR STABILIZER BAR END CAP RIGHT |
| 47  | REAR STABILIZER BAR               |
| 48  | DC CABLE                          |
| 49  | FLAT HEAD HEXAGON BOLT            |
| 50  | Φ6XΦ13X1.5T FLAT WASHER           |
| 51  | SPRING WASHER                     |
| 52  | TAPER SPRING                      |
| 53  | MOTOR                             |
| 54  | M5X15MM SCREW                     |
| 55  | 6003 2RS BEARING                  |
| 56  | Φ17XΦ22X2T WASHER                 |
| 57  | Φ240 BELT WHEEL                   |
| 58  | BELT                              |
| 59  | PEDAL AXLE                        |
| 60  | M8X15MM BLACK ALLEN BOLT          |
| 61  | CRANK END CAP                     |
| 62  | MAIN POST PLASTIC COVER           |
| 63L | FRONT STABILIZER END CAP LEFT     |
| 63R | FRONT STABILIZER END CAP RIGHT    |
| 64  | FRONT STABILIZER BAR              |
| 65  | MAIN FRAME                        |
| 66  | Φ8XΦ19X1.5T FLAT WASHER           |
| 67  | Φ8 SPRING WASHER                  |
| 68  | M8X15MM NICKEL PLATING ALLEN BOLT |

| N° | DESCRIPTION               |
|----|---------------------------|
| 69 | Φ8XΦ19X1.5T CURVED WASHER |
| 70 | UPPER COMPUTER CABLE      |
| 71 | MAIN POST                 |
| 72 | Φ2.0X28 BLACK SPRING      |
| 73 | M8X5T WHITE ZINC HEX NUT  |
| 74 | M8X20 ALLEN BOLT          |
| 75 | AXLE FOR IDLER            |
| 76 | CURVED WASHER             |
| 77 | IDLER                     |
| 78 | M8 NICKEL PLATING NUT     |
| 79 | M10X4TXP1.25 HEX NUT      |
| 80 | 6300 2RS BEARING          |
| 81 | Φ30XΦ34X1T WASHER         |
| 82 | Φ280 MAGNETIC FLYWHEEL    |
| 83 | ONE DIRECTION BEARING     |
| 84 | 6203 2RS BEARING          |
| 85 | FLYWHEEL MANDRIL          |
| 86 | SMALL RATCHET WHEEL       |
| 87 | 6000 2RS BEARING          |
| 88 | ALLEN KEY WRENCH          |
| 89 | COMBINATION WRENCH        |
| 90 | ADAPTOR                   |

## D: ENTSORGUNGSHINWEIS

Vision Fitness / Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

## GB: WASTE DISPOSAL

Vision Fitness / Horizon Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

## F: REMARQUE RELATIVE À LA GESTION DES DÉCHETS

Les produits HORIZON Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets (collecte locale).

## NL: VERWIJDERINGSAANWIJZING

Vision Fitness / Horizon Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

## E: INFORMACIONES PARA LA EVACUACIÓN

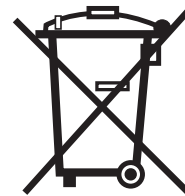
Los productos de Vision Fitness / Horizon Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

## I: INDICAZIONE SULLO SMALTIMENTO

I prodotti Vision Fitness / Horizon Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

## PL: WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA USUWANIA ODPADÓW.

Producty firmy Vision Fitness / Horizon Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu użytkowania proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).



## CONTACT

Johnson Health Tech. GmbH  
Europaallee 51  
D - 50226 Frechen

INFORMATIONS GÉNÉRALES :  
Téléphone : +49 (0) 2234 - 9997 - 100  
e-mail : [info@johnsonfitness.eu](mailto:info@johnsonfitness.eu)

ASSISTANCE TECHNIQUE :  
Téléphone : +49 (0) 2234 - 9997 - 500  
E-mail : [support@johnsonfitness.eu](mailto:support@johnsonfitness.eu)  
Télécopie : +49 (0) 2234 - 9997 - 200  
[www.johnsonfitness.eu](http://www.johnsonfitness.eu)



MODE D'EMPLOI POUR VÉLO D'APPARTEMENT